

INFORMATION

リフレスイミング上三川校にて、
小学校のプール授業を行いました！



本郷北小学校のプールが老朽化により使用が出来なくなった為、リフレスイミング上三川校のプールにて、学校カリキュラムのプール授業を行いました。バスでの移動、室内のプール、スイミング専門のコーチの指導、普段の2倍長さのプール授業と、今までと全く違う環境でのプール授業に、子供達も楽しめて満足そうでした♪



NEW FACE STAFF



こんにちは。4月から新しく入社しました佐藤寧々花です。体を動かすことが大好きで、学生時代はバドミントン、水泳、駅伝、陸上をやっていました。趣味は食べること、焼肉が大好きです！アルバイトとして1年程リフレにいますが、まだ覚えることがいっぱいあるので、1日でも早く覚えて会員の皆様に、気持ち良く運動していただけるよう明るくフレッシュな笑顔で頑張っていきますので、宜しくお願い致します。

営業時間変更のお知らせ

5月より営業時間が一部変更になりましたのでご確認下さい。

営業時間 平日・土曜 9:00~22:00
日曜・祝日 9:00~19:00

*21時以降はトレーニングジム及びフロントはスタッフが不在になりますので、ご了承の上ご利用下さい。



休館日（施設のメンテナンス日とさせていただきます）

*8月13日(金)は通常営業日となります。

7月	29日(木)、30日(金)、31日(土)	7月22日(木) 海の日
8月	14日(土)、15日(日) 29日(日)、30日(月)、31日(火)	7月23日(金) スポーツの日
9月	29日(水)、30日(木)	8月 9日(月) 振替休日
10月	29日(金)、30日(土)、31日(日)	9月20日(月) 敬老の日
11月	29日(月)、30日(火)	9月23日(木) 秋分の日 11月 3日(水) 文化の日 11月23日(火) 勤労感謝の日
12月	29日(水)、30日(木)、31日(金)	は祝日のため 19:00閉館とさせていただきます。

編集後記 感染症防止対策のお願い

新型コロナウイルスの世界的流行から1年以上が経過しました。まだまだ終息にはほど遠い状態ではありますが、今やどこに行っても消毒液が設置してあったり、外出する時はマスクを着用するのが常習化であったり、ワクチン接種も進み終息に向けて前進しているのは間違いません。リフレ館内でも日本フィットネス産業協会による、感染拡大対応ガイドラインに準じた対策を講じてありますか、どうしても感染対策がしにくい場所がリフレにはあります。それは水回り、プールやお風呂・サウナ、そして更衣室になります。特にお風呂やサウナはマスクが出来ないことに加えて、近距離で世間話などの会話を楽しめる場所となり、気付いたら大きな声で話込んでいた・となってしまう場合も多いと思います。

感染対策にマスクが有効であることは科学的に立証されており、濃厚接触者の判

定もマスクの有無で大きく左右されています。今一度お風呂やサウナで、マスクが無い状態での会話を控える！大声を出さない等の対策にご協力を宜しくお願い致します。また、ワクチンの接種が完了したらマスクをしなくていいのかとのお問い合わせをいたたきますが、現状ではガイドラインにてそのような発表は無いので、ワクチン接種完了後もマスクの着用はお願い致します。

この世界的に危機的な状況が一刻も早く終息しますように…。

最後に前年の夏会報で、オリンピックはどうなるのか？との記事がありました。執筆現在でも未だに決定されず…連日報道にて開催の是非を問うニュースが流れています。この会報誌が会員様に届く頃はどうなっているのか…とても気になる今日この頃です。



スポーツアベニューリフレ 夏号

〒329-0433 栃木県下野市緑1-3-1 TEL.0285-44-7224 FAX.0285-44-7273

refire SPORTS AVENUE

July 2021 NO.89 News of refre

令和3年 夏号

7月1日発行

編集・発行 リフレ総務

栃木県下野市緑1-3-1 TEL 0285-44-7224

申暑中お見舞い

スタッフ一同



夏休み短期水泳教室 参加者募集中



- 期日** 1期 / 7月26日(月)～28日(水)
2期 / 8月 2日(月)～ 4日(水) 各3日間
- 時間** 9:00～10:00(1時間レッスン)
- 対象** 小学生
- 料金** 一般の方／3,300円
リフレ会員の方(7級まで)／3,100円
- 定員** 20名(先着順) *定員になり次第受付を終了させていただきます。
- 締切** 7月24日(土)

申込は1F正面フロントで受け付けておりますので、受講料を添えてお申込み下さい。
短学期間中は、無料スクールバスが運行しております。
ご希望の方は申込時にスクールバス利用の旨をご記入下さい。※運行はレッスン後の帰りのバスのみになります。

創立31周年記念キャンペーン

期間 7/1(木)～7/28(水)まで

特典
1

31周年特別企画
どなた様も入会金
通常40,000円(税込)

0
円

特典
2

期間中ご入会で
7月分の月会費

無料

Let's Try
New
Challenge

フィットネスで健康づくりをすることは、世界共通の文化となっています。
今年の夏は新しく何かにチャレンジしようとしているお知り合いの方、いらっしゃいませんか？是非リフレをご紹介下さい！ご紹介してくれた会員様には、月会費を1ヵ月分サービスさせていただきます。

※紹介方法は入会の際に申込書の紹介者欄にお名前をお書き下さい。



Summer information
朝の健康体操のススメ
ボディメイクチャレンジ
定期連載ランニング特集
NEW FACE STAFF
夏休み短期水泳教室
水素水キャンペーン記事
リフレ上三川校での水泳授業

あなたも朝の健康体操始めてみませんか？

今年の2月からスタッフによる「朝の健康体操」を9:30から30分（月、水、金の週3回）行っており、朝におすすめのエクササイズになります！

健康体操の内容としては、簡単な動きを繰り返し行い徐々に体温を上げていくクラスになります！体温を上げることで代謝が上がりバ

朝の運動が効果的？運動でスッキリと一日をスタート！

仕事を終えてから、夕方から夜に運動を行う方は多いと思いますが、朝に運動に取り組むことには多くのメリットがあります。その一方で、健康を損ねないためにいくつか注意点もあります。ここでは、朝に運動することのメリットや行う上の注意点、さらにおすすめのエクササイズを紹介します。

まずは、朝に運動を行うメリットを説明していきます。

朝に身体をしっかりと動かすこととは、一日を健康に過ごしたり、ダイエット効果を高めたりなど、さまざまなメリットが期待出来ます！

次に、朝に運動を行う際の注意点について説明していきます。

メリットの豊富な朝の運動ですが、いくつか注意点もあります。健康的な一日を過ごすためにも、必ず確認しておきましょう。



以上の点を踏まえた上で、初心者でもできる朝におすすめのエクササイズを紹介します。



1 自律神経のリズムが整いやすいです

自律神経とは内臓の働きや代謝、体温などの機能をコントロールするために働いている神経です。朝から身体を動かして交感神経を刺激すると、血行が促進され、エネルギーを消費するために必要な基礎代謝も向上します。朝に身体を動かすことは、代謝が上がりエネルギーを消費しやすくなるのでダイエット効果も高まります。

2 一日の代謝が良くなりダイエットにも効果があります

朝から身体を動かして交感神経を刺激すると、血行が促進され、エネルギーを消費するために必要な基礎代謝も向上します。朝に身体を動かすことは、代謝が上がりエネルギーを消費しやすくなるのでダイエット効果も高まります。



3 血行が促され、集中力アップにつながります

運動によって血行が促進されると、起業後のリラックスした状態から脳が活性化され集中力が向上しやすくなります。仕事や家事などで、午前中から高いパフォーマンスを発揮できます。



4 夜の睡眠の質が向上します

朝の時間帯にエクササイズを取り入れることで疲労が適度に蓄積され、夜に自然と眠くなるサイクルが整います。ぐっすりと眠れるため、睡眠の質の向上も期待できます。早寝早起きを継続すれば、規則正しい生活習慣への改善にもつながります。

水素水会員キャンペーン

夏本番が始まるこの時期だからこそ、水素水はいかがでしょうか！ただいま水素水キャンペーン第2弾を開催中！水素水会員を募集しております。

水素水会員に登録していれば、水素水が毎日飲み放題！来館時に1杯、運動中や運動後に1杯、帰宅際に1杯ついてお持ち帰りいただいて構いません。

高性能フィルターにて水道水に含まれる不純物や塩素を取り除いた「純水」なので、コーヒー・お茶、もちろん料理に使うことだって出来ます。

7月はキャンペーン中につき、とってもお得に水素水会員を始められます。

夏場は熱中症予防にも水分補給は欠かせません。水素水会員はいつでも解約出来ますので（キャンペーン中は例外あり）、まずはお気軽に水素水をお試しになってみてはいかがでしょうか！

8月末に解約したとしても、7月は無料なので2ヵ月分を1100円で！さらにボトル代600円も無料なので、実質500円で水素水飲み放題をお試しいただけます。



水素水会員料金

1,100円/月 (税込)

※会費と一緒に引落しになります。

特典1 7月は会費0円で水素水飲み放題
(通常1,100円税込)

特典2 水素水ボトルプレゼント
(通常600円税込)



※キャンペーンは7月中に申し込んだ方が対象になります。

また今回のキャンペーンを利用した場合、7月は会費無料期間なので解約は出来ません。

ボディメイクチャレンジ

担当トレーナー田上

約半年間の栄養指導、筋力トレーニングでの身体の変化になります。半年間実施した内容は、食事面で炭水化物、タンパク質が多く、運動はフリーウエイトを中心に筋力トレーニングを週2回実施しました。主に胸、背中、脚を行い、一回のトレーニング時間は約40分程になります。体が刺激に慣れるのを防ぐため、強度の高い日と低い日に分けてトレーニングを行いました。有酸素運動はほとんどしていません。

食事の内容は、蕎麦やオートミールなどを主食に卵と鶏胸肉、トレーニング後は白米やパスタを食べています。

鶏胸肉の他にもマグロやホッケ、卵、納豆なども食べています。間食はミックスナツツやアーモンド、プロテインを飲み、市販のビタミン剤も服用しました。野菜は、ブロッコリーやホウレン草、トマトなどです。

以上がおおよその食事の内容とトレーニングの内容になります。途中、多忙によりトレーニングが出来ない期間が2~3週間程ありましたが、最初の段階より、しっかり体脂肪を落とすことに成功しました。

紙面には載せきれない情報もたくさんあるので、気に

なった方は是非トレジムスタッフにお尋ねください！



体重 68.7kg
体脂肪 18.6%

体重 63.2kg
体脂肪 12.2%

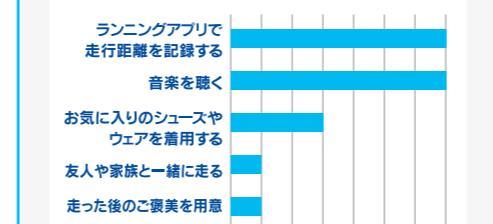
対象:22歳 男性
期間:およそ半年間
指導内容:トレーニング・食事・栄養指導
トレーニング時間:週2~3回・各40分程度
1週間合計90分程度

定期連載 ランニング特集

モチベーションの維持

新型コロナの影響で行動が制限されることが多く、ランニングに限らず様々なイベントや大会等が延期・中止になり、日頃からの練習の成果を出す機会が失われてしまふ前に、モチベーションが下がってしまったという声を多く聞きます。

あるアンケートでは、モチベーションを保つために心がけている事の上位5項目は以下のようになっていました。



マートフォンを持って運動をしても問題ありません。その

日に歩いた距離や歩数・高度やどこを歩いたなどの記録は時計が無くても同じように記録が残せます。また、

機種によりますが心拍数や歩幅・スピードも記録される

ので、様々な角度から体調管理が出来て記録が積みあ

がっていくのが楽しく感じます。月間の距離もすぐに確

認できるので、自分で計算する必要がなく毎月の比較も

非常に楽です。

ガーミンコネクトは無料のアプリで時計と連携させる

ものですが、様々なデータが集計出来ておもしろいと思

います。このアプリを入れてもガーミンの時計がなければ

計測できないのでご注意ください。また、ガーミン以

外でも時計のメーカーがアプリを配信している

ことが多いです。

「TATTAT」というアプリも無料で使えるもので、スマートフォン本体がス

トップウォッチのように

歩数をカウントしてくれる所以ポイントがどんどん貯ま

っています。

コロナ禍においてライフスタイルも大きく変わってしま

いました。運動する時間が減ってしまった人もいると思

いますが、少しでも楽しみをプラスして運動を継続していく

よう、そして健康な体を維持することで楽しい生活が

送れるようにしましょう！



「FUN+WALK」こちらも無料アプリで、ウォーキングをメインに行う方向けになります。歩数と消費カロリー、時間のみの表示なのでシンプルで分かりやすいです。また、ご当地キャラを選択すると歩く歩数によってキャラが変化していくので、楽しくウォーキングを続けることができます。さらに、歩数がポイント制になっていてポイント数によってお得なサービスを受けることができる楽しみもあります。もちろんスマートフォンを持って走れば自動で歩数をカウントしてくれる所以ポイントがどんどん貯まっています。

コロナ禍においてライフスタイルも大きく変わってしまいました。運動する時間が減ってしまった人もいると思いますが、少しでも楽しみをプラスして運動を継続していくよう、そして健康な体を維持することで楽しい生活が送れるようにしましょう！

1 運動は起床1時間以上すぎてもから、ウォーミングアップも忘れずにしましょう

起床して間もなくは、まだ交感神経の働きが鈍く、身体も覚醒していない状態です。無理に身体を動かすと負担が大きいため、起床から1時間以上経過してから運動を行うと良いです。また、ウォーミングアップすることを忘れないようにしましょう。

2 過度な運動は避けましょう

朝からハードな運動を行うと、午後にはエネルギー切れを起こしてしまうリスクがあります。また、人は体温が下がるタイミングで眠inessを感じやすくなります。激しい運動で体温が急激に上昇すると、下がるタイミングで眠くなってしまい、仕事や家事などに集中できなくなる恐れもあります。一日元気に過ごせるよう、朝の運動は20~30分程度と、無理のない範囲で取り組みましょう。

3 水分補給を欠かさないようにしましょう

夜に眠っている間、人は汗や呼吸などによってたくさんの水分を失っています。その状態で運動を行うと、脱水症状を起こす危険性があります。運動をする前、起床後にはまずコップ1杯の水や白湯を飲みましょう。脱水症状を防ぐためにも、運動前・運動中・運動後の水分補給を心掛けましょう。運動前は軽食をとっておきましょう。糖分が豊富で手軽に食べられる、バナナなどのフルーツ類やヨーグルトなどがおすすめです。

4 運動は軽く糖分をとつてからにしましょう

空腹の状態で無理に身体を動かすと、血糖値の低下によるめまいや体調不良の原因になります。特に、朝食前の運動は糖分不足になりやすく、糖分を摂らないと身体は筋肉を分解してエネルギーにしようとしまるのので、運動前は軽食をとつておきましょう。糖分が豊富で手軽に食べられる、バナナなどのフルーツ類やヨーグルトなどがおすすめです。

ラジオ体操

朝の軽い運動は体を活動モードに切り替えるので、脂肪が燃えやすくなるだけでなく、脳の活性化や便秘解消の効果も期待できます。ラジオ体操は曲げる、伸ばす、ねじるといった動きで、全身の筋肉を効率よく動かすことができます。

ウォーキング

朝にウォーキングをすると、リズム運動と太陽の光で、やる気に関わる脳内物質を増やせるので、活発に動けるようになります。例えば、ウォーキング等で増やせる代表的な脳内物質がセロトニンです。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれていて、ポジティブな気持ちになれば、気分転換したりする効果も期待できます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるので、身体を休息モードから活動モードにしっかり替えてくれます。

以上の点を踏まえた上で、初心者でも

できる朝におすすめのエクササイズを紹介します。